高齢者　介護　くらし

高齢者相談室から
➡高齢者相談室(いずみプラザ内)☎042・321・1301

元気で長生き、毎日の食事
11月27日㈬午後1時30分～3時30分　にんじんホーム（西恋ヶ窪1−50−1）

いつまでも自分らしく元気に暮らしていくためには、十分に栄養をとることが大切です。管理栄養士に毎日の食事についての工夫を聴きます。

対おおむね65歳以上の市内在住の方　講市管理栄養士　定20人　¥無料　物筆記用具　申問11月2日㈯から地域包括支援センターこいがくぼ☎042・300・6024へ（先着順）

家族介護者交流会 ～成年後見制度ミニ学習会～
11月16日㈯午後2時～3時30分　至誠ホームミンナ（並木町3−12−2）

自分のこと、親のことなどの今後の「もしも」についての準備・対策はしていますか。

自分や家族のために、何ができるのか。相続・遺言を含めた成年後見制度について考えていきます。

対市内在住の方　講常川郁代さん（司法書士）　定20人　¥無料　申問11月2日㈯から地域包括支援センターなみき☎042・300・3702　FAX042・300・3710へ（先着順）　催国分寺市社会福祉協議会権利擁護センターこくぶんじ

転倒予防教室・ひよし
11月16日㈯午後1時30分～3時　特別養護老人ホームうれしのの里（日吉町4−32−6）

手足を動かすことで、身も心もリフレッシュしてみませんか。自分で体操を始めるきっかけ作りにご利用ください。

対おおむね65歳以上の市内在住の方　講小川葉子さん（健康運動指導士）　定20人　¥無料　物室内用運動靴、飲み物　申問11月5日㈫から地域包括支援センターひよし☎042・300・1405へ（先着順）

介護

介護給付費通知書を送付

6～8月の間に介護保険の在宅サービスを利用した方（特定施設入居者生活介護・認知症対応型共同生活介護を除く）に、介護給付費(*)通知書を送付します。

この通知は、在宅サービスにかかった費用や皆さんの利用者負担額を確認してもらうためのお知らせです。

■比較・確認してください

介護保険の給付をより適正に行うために、通知書が届いたら、次のことを確認してください。

①領収書やサービス利用票などで、実際に利用したサービス内容と介護給付費の額および利用者負担額が同一か②サービス内容に不必要なものがないか③身体状態が変化したのに同じサービスを受け続けていないか。そのことを担当のケアマネジャーへ相談しているか。

ケアマネジャーは、利用者の身体状況等を把握して、毎月のケアプランを作成します。状態の変化、サービス内容の希望などをよく相談をしてください。そのためケアマネジャーは利用者宅を最低月に1回（要支援認定者は3か月に1回）訪問することが義務づけられています。

(*)介護給付費　介護保険サービス利用時の費用総額。利用者の自己負担額（原則1割）と国・都・市の保険給付額（原則9割）の合計

➡介護保険課（内538）

認知症サポーター養成講座（公開講座）
11月19日㈫午後1時30分～3時45分　市役所第1庁舎3階第一・二委員会室

認知症の方は全国的に増加の傾向にあり、高齢化社会の大きな課題です。本人はもちろん、その家族も不安になりますが、周囲の理解と気遣いで、その不安を軽減できます。

本講座では、認知症の方やその家族を見守る「認知症サポーター」を一人でも多く養成し、安心して暮らせるまちづくりを目指します。

これまでに同講座を受講した方も、レベルアップ講座として受講できます。

対市内在住・在勤・在学の方　講伊東美緒さん（東京都健康長寿医療センター研究員）　申11月12日㈫（消印有効）までに、ハガキに住所・氏名・電話番号を明記し、〒185−8501介護保険課へ郵送または電話で※席数に限りがあるため多数の場合はお断りする場合があります

➡介護保険課（内536）

地域生きがい交流事業　第３期参加者募集

元気な高齢者の介護予防活動や創作活動をする「地域生きがい交流事業」の平成25年度第３期の参加者を下表のとおり募集します。

対60歳以上の市内在住の方　¥講座１回200円（出席回数分を負担）※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担　申11月５日(火)から電話で高齢者相談室へ（土・日曜日を除く）※11月12日(火)時点で多数の場合抽選。以後、定員に達し次第募集締め切り

→高齢者相談室☎(042)321-1301

元気はつらつ介護予防体操
（生きがいセンターひかり）

楷書・行書・かな文字とみごとな上達
（生きがいセンターにしまち）

●地域生きがい交流事業一覧

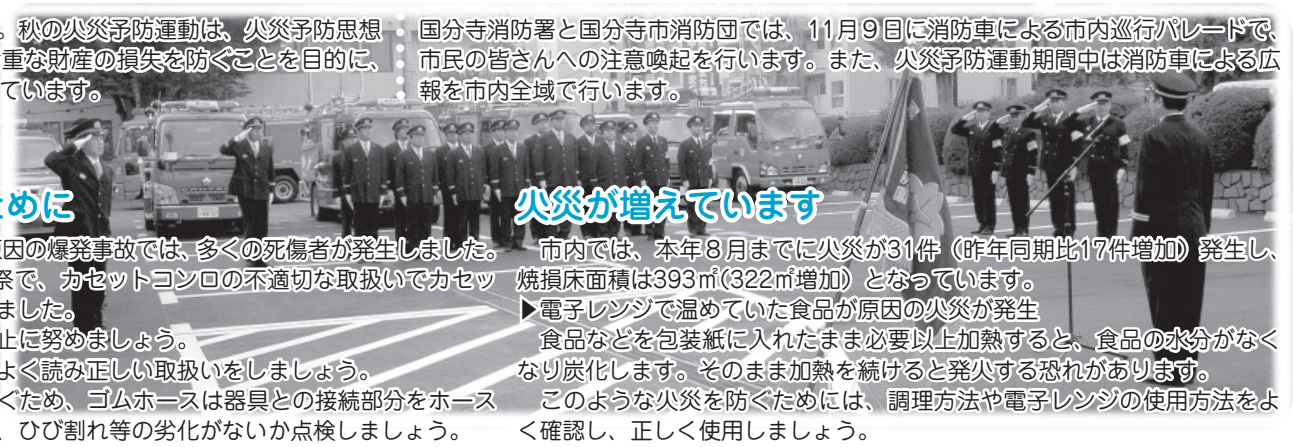
※12月２日(月)～平成26年３月31日(月)生きがいセンター休館日を除く。
午前＝9：30～11：30　午後＝13：30～15：30

会場	講座番号	講座	定員	実施曜日(毎週)	
生きがいセンターとくら 戸倉4-14(福祉センター内)	3－1	水彩画教室	15人	木	午前
	3－2	健康麻雀	24人		午後
	3－3	太極拳教室	20人	土	午前
	3－4	健康麻雀	24人		午後
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6(室内プール内)	3－5	ハワイアンダンス	15人	火	午前
	3－6	朗読	15人		午後
	3－7	デッサン教室	15人	水	午前
	3－8	デッサン教室	15人		午後
生きがいセンターほんだ 本多5−29-3	3－9	俳句教室	15人	月	午前
	3－10	マジック	15人		午後
	3－11	自分史教室	15人	金	午前
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3－12	朗読	15人	水	午前
	3－13	介護予防体操	15人		午後
	3－14	刺しゅう教室	15人	土	午前
	3－15	ハーモニカ教室	15人		午後
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12(もとまちプラザ内)	3－16	朗読	15人	月	午前
	3－17	押し花教室	15人		午後
	3－18	俳句教室	15人	金	午前
	3－19	デッサン教室	15人		午後
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1(西町プラザ内)	3－20	歌唱を楽しむ	20人	火	午前
	3－21	音楽で元気に	20人		午後
	3－22	介護予防体操	20人	木	午前
	3－23	書道教室	15人		午後

秋の火災予防運動11月９日（土）～15日（金）

もうすぐ火災が発生しやすい時季を迎えます。秋の火災予防運動は、火災予防思想の一層の普及を図り、火災による尊い生命と貴重な財産の損失を防ぐことを目的に、毎年「119番の日」である11月９日から実施しています。

国分寺消防署と国分寺市消防団では、11月９日に消防車による市内巡行パレードで、市民の皆さんへの注意喚起を行います。また、火災予防運動期間中は消防車による広報を市内全域で行います。



火災による死傷者を出さないために

本年８月に京都で発生した、屋台の発電機が原因の爆発事故では、多くの死傷者が発生しました。

過去には、平成23年10月に都内の高校文化祭で、カセットコンロの不適切な取扱いでカセットボンベが破裂しけが人が発生する事故もありました。

次の事項に注意してこのような事故の再発防止に努めましょう。

○発電機を使用する場合、事前に取扱説明書をよく読み正しい取扱いをしましょう。
○ガスこんろを使用する場合は、ガス漏れを防ぐため、ゴムホースは器具との接続部分をホースバンド等で締め付け、適正な長さで取り付け、ひび割れ等の劣化がないか点検しましょう。
プロパンガスボンベを使用する場合は、直射日光は避け、転倒しないよう鎖等で固定しましょう。

◆カセットこんろ使用上の留意事項
○大きな調理器具を使用しない。
○２台以上並べて使用しない。
○カセットボンベは表示どおり正しくセットする。
○上方に燃えやすい物が無いことを確認し、周囲の可燃物から15㎝以上離して使用する。

火災が増えています

市内では、本年８月までに火災が31件（昨年同期比17件増加）発生し、焼損床面積は393㎡(322㎡増加）となっています。

▶電子レンジで温めていた食品が原因の火災が発生
食品などを包装紙に入れたまま必要以上加熱すると、食品の水分がなくなり炭化します。そのまま加熱を続けると発火する恐れがあります。

このような火災を防ぐためには、調理方法や電子レンジの使用方法をよく確認し、正しく使用しましょう。

身近な火災予防対策

○建物の周囲は整理整頓し、放火されやすい物を放置しない。
○調理中に火をつけたらその場を離れない。
○タコ足配線はしない。
○タバコは灰皿のある場所で必ず水につけてから捨てる。

日ごろから意識して行動し、火災を起こさないように努めましょう。

→くらしの安全課（内373）

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時（正午～午後1時を除く）の受け付けとなります。